

le GROS

CONGRÈS 2020

19-20-21 NOVEMBRE

SORBONNE UNIVERSITÉ

CAMPUS DES CORDELIERS PARIS 6^e

ALIMENTATION INTUITIVE

PEUT-ON ÉVITER LE PIÈGE DU CONTRÔLE ?

Manger ne semble plus aller de soi. Peur de grossir, peur pour sa santé, peur de vieillir prématurément, conséquences écologiques, entraînent la diabolisation de certains aliments et la sensation de « mal faire ».

La chasse au gras cède peu à peu sa place à la mise à l'index du sucre, considéré comme une véritable drogue.

Les interdits d'hier et d'aujourd'hui s'impriment de façon anxio-gène au profit de la médicalisation de l'un de nos besoins fondamentaux qu'il s'agirait de contrôler pour « mériter » une santé acceptable et un poids standard.

Le contrôle proposé et prescrit devient une façon habituelle de penser l'alimentation, « oubliant » nos facultés de régulation, puissants indicateurs d'un équilibre possible.

Ensemble, nous envisagerons les limites d'un contrôle qui crée les difficultés rencontrées par nos patient.e.s.

Comment les aider à écouter ces signaux de faim et de rassasiement et accepter ces besoins de réconfort sans culpabilité ?

Des spécialistes nous aideront à envisager une alimentation intuitive possible, dans l'intérêt des personnes en difficulté avec leur poids que nous accueillons dans nos cabinets et nos consultations hospitalières.

Bien à vous tous

Sylvie Benkemoun

Psychologue psychothérapeute
Présidente

le GROS

www.gros.org



@GROS_org

PRÉ-PROGRAMME

Inscription en ligne <https://www.espace-e.com/gros>



- 8:15 Accueil des participants - Émargement
- 9:00 **Ouverture du congrès**
Sylvie BENKEMOUN, psychologue clinicienne, Forcalquier
- 9:10 **L'état de la science concernant l'alimentation intuitive**
Karine GRAVEL, docteure en nutrition, Québec
- 10:10 **Restriction cognitive flexible**
Sabrina JULIEN SWEERT, psychologue clinicienne, diététicienne-nutritionniste, Asnières sur Seine
- 10:40 **Inflexibilité cognitive**
Philip GORWOOD, chef de service et de pôle CMME, Hôpital Sainte-Anne GHU Paris Psychiatrie et Neurosciences, Université Paris Descartes, Paris
- 11:10 Saynète
- 11:20 Pause
- 11:50 **Est-il si important de manger équilibré pour vivre plus longtemps ?**
À préciser
- 12:20 **De la norme au contrôle**
Solenne CAROF, sociologue, Paris
- 12:50 Saynète
- 13:00 Déjeuner
- 14:15 Table ronde
Faut-il imposer un contrôle aux enfants ?
Nathalie RIGAL, psychologue, Paris
Sandrine MONNERY PATRIS, chargée de recherches INRA, Centre des Sciences du Goût et de l'Alimentation, Dijon
Nathalie GROEPELIN-DUVAL, diététicienne-nutritionniste, Hôpital de Pédiatrie et de Rééducation, Bullion
- 15:15 **La liberté du lâcher prise**
Céline TRAN, psychiatre, psychothérapeute, Paris
- 15:45 Saynète
- 15:55 Pause
- 16:35 **La dernière cuillerée de mousse au chocolat : plaisir et taille de portions**
Pierre CHANDON, professeur de marketing, INSEAD Fontainebleau/Singapour
- 16:55 **Comment maigrir ou pas sans contrôle ?**
Savéria GARCIA, diététicienne-nutritionniste, Saint-Laurent du Var
Keltoum BIDAULT, diététicienne-nutritionniste, Gignac-la-Nerthe
- 17:35 Saynète
- 17:45 Clôture de la journée

COMITÉ SCIENTIFIQUE

Président : **Pr Jean Michel LECERF** (Institut Pasteur Lille) ● **Jean-François AMADIEU**, sociologue (Paris) ● **Dr Gérard APFELDORFER**, psychiatre (Mardié) ● **Jean-Pierre CORBEAU**, sociologue (Tours) ● **Dr Marc FANTINO**, physiologiste (Lyon) ● **Sylvie ISSANCHOU**, ingénieur agronome (Dijon) ● **Serge LUQUET**, directeur de recherche (Paris) ● **Katherine KURETA-VANOLI**, diététicienne-nutritionniste (Clamart) ● **Natalie RIGAL**, psychologue (Paris) ● **Dr Bernard WAYSFELD**, psychiatre nutritionniste (Paris)

8:15 Accueil des participants - Émargement

Pré-inscription nécessaire sur la plateforme d'inscription (sous réserve des disponibilités)

Ateliers A

9:00 **1A****L'alimentation intuitive pour découvrir le plaisir de manger avec ses sens****Karine GRAVEL**, docteure en nutrition, Québec

10:30 Pause

11:00 **2A****Aider le patient à sortir du contrôle****Florence URBAIN**, diététicienne-nutritionniste, Pérenchies

12:30 Déjeuner

13:30 **3A première partie****L'enfant, son alimentation, son poids et ses parents, quelle aide apporter ?****Katherine KURETA VANOLI**, diététicienne-nutritionniste, Clamart

15:00 Pause

15:30 **3A seconde partie**

17:00 Clôture de la journée

Ateliers B

9:00 **1B****Comment accompagner nos patients à se libérer de leurs croyances alimentaires ?****Keltoun BIDAULT**, diététicienne-nutritionniste, Gignac-la-Nerthe

10:30 Pause

11:00 **2B****Éducation Thérapeutique du Patient & Approche du GROS****Aurore TACCOEN**, psychologue, Lille

12:30 Déjeuner

13:30 **3B****La restriction cognitive... Le retour****Ulla MENNETEAU**, diététicienne-nutritionniste, Clermont-Ferrand

15:00 Pause

15:30 **4B****Dépasser les bornes des limites**

Perfectionnisme : de la rigidité à la flexibilité

Marie Carmel DETOURNAY, infirmière, psychothérapeute, Moret Loing et Orvanne

17:00 Clôture de la journée

Ateliers C

9:00 **1C première partie**

Découverte de l'approche du GROS

Savéria GARCIA, diététicienne-nutritionniste, Saint-Laurent du Var

10:30 Pause

11:00 **1C seconde partie**

12:30 Déjeuner

13:30 **3C**

Abandonner le contrôle et s'accepter - Un parcours à accompagner

Sylvie BENKEMOUN, psychologue clinicienne, Forcalquier

15:00 Pause

15:30 **4C**

Peut-on travailler avec l'approche du GROS dans les troubles des conduites alimentaires ?

Cécile SERON, diététicienne-nutritionniste, Hôpital de Forcilles

17:00 Clôture de la journée

Conférence du samedi

Peut-on maigrir sans contrôle ?

9h30 Accueil des participants

10h00 **Conférence ouverte au Grand public**

pré-inscription obligatoire hors participants Congrès sur le site du GROS

13h00 Clôture

SORBONNE UNIVERSITÉ CAMPUS DES CORDELIERS PARIS 6^e

